

Samen Buiten Bewegen in Vlaardingen

Fijn buiten met buurtbewoners fit blijven. Bewegen met de scheepvaart, in veel gevallen de vroegere werkgever, in zicht. De activiteit Samen Buiten Bewegen heeft de wijk Rivierzone in Vlaardingen duidelijk goed gedaan. Het recept voor succes: bevlogen ondersteuning, samenwerking tussen lokale partners en financiering vanuit de gemeente. En natuurlijk de ouderen zelf, die zich volop inzetten om dat waar ze zo veel plezier aan beleven te laten slagen.

Een groep van zo'n 20 oudere inwoners, mannen en vrouwen van 55 tot 91 jaar oud, uit de wijk Rivierzone in Vlaardingen, verzamelt zich bij de groenstrook langs de Nieuwe Maas. Een mooie plek om buiten te bewegen. Op de achtergrond het Botlek-gebied. Het is koud en winderig. Ze hebben zich goed ingepakt en hebben er zin in. Ondanks het gure weer zijn er maar twee deelnemers niet. Voor een van hen is het vanwege haar reuma te koud en de ander is op vakantie. Ze worden gemist.

De gemengde groep komt elke week samen om een uurtje buiten te bewegen. 'Samen Buiten Bewegen' heet de activiteit en het netwerk 'Gezond oud worden in Vlaardingen' heeft de organisatie ervan op zich genomen. De activiteit is voortgekomen uit het netwerk 'Gezond oud worden in Vlaardingen': 28 partijen uit zorg, welzijn en sport, die als gemeenschappelijk doel hebben 55+'ers in de stad meer te laten bewegen. Voor de financiering gebruikt de gemeente GIDS-gelden.

Onder begeleiding van een fysiotherapeut uit de buurt (Fysiotherapie Het Weeshuis) gaan de ouderen in kleine groepjes gevarieerde oefeningen doen die goed bij hen passen. Alle niveaus kunnen meedoen. Ze hebben veel lol, maar ze zijn ook behoorlijk fanatiek. Buurtsportcoach Pim van Kan (Vlaardingen in Beweging) doet vandaag ook mee. Hij heeft de harten van de deelnemers gestolen: hij is enthousiast, maakt een dolletje én helpt de groep ambassadeurs meer deelnemers te vinden.

De Rivierzone is er echt een wijk voor: iets meer dan duizend inwoners, vooral gepensioneerden, die weinig te doen hebben. Achter de geraniums neemt de eenzaamheid toe. Gelukkig kunnen de bewoners, die vaak in de scheepvaart gewerkt hebben, genieten van het intensieve scheepvaartverkeer dat zo'n beetje voor de deur langskomt. Voor henzelf is mobiliteit lastiger. Zo vallen er bijvoorbeeld steeds meer buslijnen weg.

Na afloop de 'derde helft': met z'n allen koffiedrinken in de huiskamer van De Bolder, het ouderencomplex in de buurt. Twee dames kunnen niet mee, maar verzekeren er volgende week weer te zijn. Ze vinden het jammer de gezelligheid te moeten missen. Want gezellig is het. En gezond.



GEZOND IN ...
STIMULERINGSPROGRAMMA GIDS
LOKALE AANPAK GEZONDHEIDSACHTERSTANDEN

PHARS
EXPERTISECENTRUM GEZONDHEIDSVERSCHILLEN

DE INWONERS

'Eindelijk is er wat te doen in de wijk'

Verknocht zijn ze aan hun wijk, en ze kennen er eigenlijk iedereen wel. Maar Ans, Joke en Nel zien ook dat er steeds minder te doen is in de Rivierzone. Dat bewoners eenzaam worden omdat ze hun partner verliezen. En dat ze ook de wijk niet meer uitkomen omdat ze geen auto hebben en de bussen minder rijden. Daarom zijn ze ook zo blij met Samen Buiten Bewegen. Joke (79): 'Eindelijk is er wat te doen in de wijk. Lekker dichtbij en als je een keer niet kunt, hoef je niet te betalen.' 'Fijn voor ons', vult Ans aan, 'maar vooral ook voor mensen die niet zo fit meer zijn. Zij kunnen ook goed en veilig meedoen. Want je wordt goed in de gaten gehouden.'



Net zoals Ans, die zich inzet voor de bingo, is ook Nel (75) druk in de weer in de wijk. 'Als ambassadeur kijk ik hoe we de groep groter kunnen krijgen. Op zich is het jammer dat je na de proeftijd moet gaan betalen, maar we begrijpen wel dat zo'n fysiotherapeut het niet gratis doet. Toch is die 7 euro voor echtparen nog best veel als ze van een AOW'tje rond moeten komen.' Ze vinden dat daar nog wel een oplossing voor gezocht moet worden.

Alle drie zijn ze enthousiast over de oefeningen die ze met Samen Buiten Bewegen doen. En zeker ook over 'de derde helft': 'Samen koffie drinken, heel gezellig', zegt Ans. Kortom, 'het is een hoogtepunt in de week.' Ook omdat er de rest van de week niet veel te doen is. Dus er is ook best nog wel ruimte om andere dingen te organiseren. 'We zouden wel meer willen, bijvoorbeeld leren computeren.' Maar Samen buiten Bewegen is wat hen betreft een succes: 'We zijn er hartstikke blij mee.'

SUCCEFACTOREN EN VALKUILEN

Bevlogen, betrokken en toegankelijk

'Sporten en bewegen is voor alle Vlaardingers een vanzelfsprekendheid': dat is het doel waaraan wethouders Jacky Silos, Bart Bickers en Bart de Leede zich verbonden hebben. Een doel dat onder andere met 'Samen Buiten Bewegen' gehaald kan worden. Want de aanpak en de activiteiten zijn een succes. Daar zijn natuurlijk de nodige mensen bij betrokken: de bevlogen wijkcoördinator die de Rivierzone op haar duimpje kent, de betrokken fysiotherapeut, die het vertrouwen van de ouderen geniet, en de deelnemers zelf, die als ambassadeurs nieuwe deelnemers werven. Daarnaast zijn de vraaggerichte aanpak en het aanjaagbudget voorwaarden geweest om het initiatief van de grond te krijgen. En duidelijkheid over de eigen bijdrage na de startperiode.

Belangrijk is ook de goede samenwerking tussen de verschillende zorg- en welzijnspartijen in de wijk. Alle partijen en professionals in de wijk werkten samen en hielpen om 'Samen Buiten Bewegen' op te starten. Samenwerken valt, ook op gemeentelijk niveau, niet altijd mee. Het begint met open staan voor elkaars gezichtspunten en het spreken van dezelfde taal. Binnen de gemeentelijke organisatie zijn er vanuit verschillende afdelingen verschillende perspectieven op gezondheid. Medewerkers van Maatschappelijke Ondersteuning hebben een ander perspectief en andere belangen dan de medewerkers van bijvoorbeeld Stedelijk Beheer. Daarnaast blijft het nodig om 'het kleine te eren' en dat betekent verhalen vertellen en successen delen. En: de structuur van Samen Buiten Bewegen van onderop en lokaal in de wijk opzetten. Met maatwerk wordt de wijk uiteindelijk 'age friendly'.

Tenslotte de financiering: het was een puzzel om de kosten van de begeleiding van de ouderen door de professional te dekken. 'Samen Buiten Bewegen' moet wel toegankelijk blijven voor mensen met een kleine beurs.

Ondanks dat de deelnemers nu een bescheiden bijdrage moeten betalen is de groep nog vrijwel compleet. Dat de deelnemers vanaf het begin wisten dat er later betaald moest gaan worden was erg belangrijk. De fysiotherapeut kan zelf verder met 'Samen Buiten Bewegen'. Na drie maanden proefdraaien is het gelukt om door te gaan met de wekelijkse beweegbijeenkoms en inmiddels loopt de activiteit al zes maanden.

Er bleef natuurlijk wel wat te wensen over. Zo hebben de ouderen behoefte aan beweegtoestellen in de groenstrook op de Maasoever. Ook daar is nog financiering voor gevonden. Een grote wens van de wijkbewoners is in vervulling gegaan: in april 2019 zijn de toestellen geplaatst. De beweeggroep werd natuurlijk betrokken bij de feestelijke opening begin mei.

DE PROFESSIONALS

'De sociale netwerken in de wijk zijn groter geworden'

Waarom werkt Samen Buiten Bewegen zo goed in de Rivierzone? Ambulant ouderenwerker Manuela de Hooge (Seniorenwelzijn) en opbouwwerker Jorien Wassenaar (Minters) zijn het antwoord: ze zijn bekende gezichten in de wijk, makkelijk bereikbaar en altijd bereid te luisteren naar de vraag van 'hun' inwoners. Uit Wijkpeilgesprekken achter de voordeur bleek de behoefte aan een sociale beweegactiviteit. Zo zijn de ouderen echt bij hun wijk betrokken geraakt en daarom doen ze nu zelf actief mee om de activiteit te laten slagen en duurzaam te maken. Opbouwwerker Jorien: 'Wat ik heel vaak terug hoor is dat het gezellig samen zijn/ en er even tussen uit zijn, gezien en gehoord worden misschien wel net zo belangrijk is als het bewegen zelf. Samen Buiten Bewegen betekent meer contacten in de wijk.'

Mandy Leeman, Mariëlla Danse en Irene Romers (gemeente) en Gôkky Zeinstra (netwerk Gezond oud worden in Vlaardingen) kunnen er ook over meepraten. Zij willen maar één ding: de gezondheidsachterstanden in Vlaardingen terugdringen. Mandy van de afdeling Stedelijke Ontwikkeling is wijkcoördinator Westwijk/Rivierzone. Zij weet precies wat er speelt en heeft contacten met het wijkteam en de wijkagent. Ze signaleert problemen en kansen. En ze verbindt partijen in de wijk om tot oplossingen en nieuwe initiatieven te komen. 'Bewegen is niet alleen goed voor de lichamelijke en mentale fitheid van mensen, maar zorgt ook voor sociale contacten en elkaar ontmoeten.' Verbindingen leggen tussen professionals, samenwerking en krachtenbundeling tot stand brengen, gebruikmaken van de ervaringen in andere wijken: het heeft allemaal bijgedragen aan het succes. Zo is het gelukt om een binnenruimte bij de Kroepoekfabriek regelen om de beweegactiviteit ook door te laten gaan als het weer erg slecht is.

De enthousiaste reacties van de deelnemers motiveren de gemeenteambtenaren om alles op alles te zetten om deze activiteit door te laten gaan. De programmatische aanpak van 'Gezond oud worden in Vlaardingen' werkt daar goed bij: 'Je leert van het proces en dat kun je goed gebruiken in je werk als gemeenteambtenaar.' En het levert resultaat op: na meting lijken de gunstige effecten op de gezondheid en het sociale leven duurzaam te zijn.



Arthur van Schendelstraat 600 2^e etage
Utrecht
030 234 98 00
www.pharos.nl

Gezondheid en kwaliteit van zorg voor iedereen